



# Ovnsbakt kyllinglårfilet med rosettkålsalat og peppersaus

## Ovnsbakte poteter

350 g poteter  
1 pakke urtemiks  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Kyllinglår

350 g utbenet kyllinglår  
u/skinn  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Rosettkålsalat

100 g finsnittet rødkål  
1 pakke rosettkål  
1 stk appelsin  
1 stk sitron  
½ ss Olivenolje <sup>B</sup>

## Saus

1 pakke peppersaus  
  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Kylling: 125 g Poteter: 150 g  
Salat: 150 g Saus: 1 ss  
Energiinnhold: ca. 490 kcal.  
For deg som registrerer måltidene i Roede-app eller roede.com, registrer middagen i porsjoner: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og salt. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte. Vend inn urtemiksen når du tar dem ut av ovnen.
3. **Kyllinglår:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje (se tips). Stek kyllingen i omtrent 1 minutt på hver side, og krydre med salt og pepper. Legg kyllingen på stekebrettet sammen med potetene de siste 8–10 minuttene av steketiden.
4. **Kokt rødkål og rosettkål:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Skyll rosettkålen. Stek rosettkålen og rødkålen i 4–5 minutter.
5. **Rosettkålsalat:** Skrell og del appelsinen i tynne båter. Bland sammen rødkålen, rosettkålen, appelsinbåtene og litt olivenolje i en serveringsskål, og smak til med saft fra sitronen, salt og pepper.
6. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
7. Vel bekomme!

## TIPS!

Om du vil spare tid, kan kyllingen legges direkte på stekebrettet med potetene når det gjenstår omtrent 12 minutter av steketiden til potetene.